



3. Hennesee Panoramalauf

Meschede - Hennesee / 19.04.2015

□□□□

Selleny, Dirk

□□: LT Bittermark Dortmund

□□: 116

□□: 17.50 km

Panorama Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:56:25

□□: 8.76 km/h

□□□□: 6:39 min/km

□□□□□/□□□: 117 (of 123)

□□□□□/□: 94 (of 98)

□□□□□□: 1:04:30

□□□□□: 21(of 21)

□□□□□□□: 1:12:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	5.00	36:34	7:18	20	14:01	92	16:50	5.00	36:34	7:18	20	14:01	92	16:50
□□ 2	3.00	20:47	6:55	21	8:15	94	9:37	8.00	57:21	7:10	21	22:16	94	26:27
□□□ Ziel Hened:	9.50	59:04	6:13	20	21:53	90	25:28	17.50	1:56:25	6:39	21	43:42	94	51:55